

A surreal image of a man in a dark blue suit and black shoes swimming underwater. He is holding a black briefcase and looking towards a large shark on the right. The shark's mouth is open, showing sharp teeth. The background is a deep blue water surface with light rays. In the top right corner, there is a black circle with the text '16+' inside.

16+

Евгений Колесников  
Перестань верить в ВСД и  
работай над собой!

Евгений Колесников

**Перестань верить в ВСД  
и работай над собой!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Колесников Е. Ю.**

Перестань верить в ВСД и работай над собой! /  
Е. Ю. Колесников — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Если вам поставили диагноз "ВСД", и вы уже долго не знаете, что с этим делать, то это руководство для вас! Прочитав эту книгу, написанную доступным и понятным языком, вы раз и навсегда перестанете бояться паники, у вас исчезнет страх сойти с ума и страх смерти. Вам так же станет понятно, как работать с дереализацией, деперсонализацией, и вообще....Вы очень удивитесь, поняв, что все ваши проблемы вызваны не тревогой, которая ощущается телесно...а банальным непониманием того, что с вами случилось. Эта книга - и есть ключ к этому пониманию!

© Колесников Е. Ю., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

## **Перестань верить в ВСД и работай над собой!**

*Когда я испытал свою первую паническую атаку, я подумал, что в моем организме проявилась какая-то страшная болезнь. Подумав, что сейчас умру, я вызывал скорую помощь, но врачи сказали, что я полностью здоров. Я долго недоумевал, почему же мне так плохо, а доктора лишь разводили руками и продолжали говорить, что со мной все в порядке. И различные обследования головы, сердца и сосудов это подтверждали, не найдя какой-либо органической патологии. Я подумал, что заболел чем-то уникальным, так как у меня постоянно кружилась голова, было предобморочное состояние, я чувствовал нереальность происходящего, сердечные перебои, и у меня был жуткий страх за свою жизнь. Мне казалось что вот-вот, и я потеряю над собой контроль и сойду с ума. И диагноз “ВСД” только вознал меня в ещё большее заблуждение...*

*Если вы нашли у себя подобные симптомы и не можете понять, что с вами происходит, то прочитав эту книгу до конца, вы не только осознаете причину этого состояния, но и сможете эффективно над этим работать. Если, после многочисленных обследований, врачи вам ставят вегетососудистую дистонию и отправляют вас к другим докторам, то вы поймете, почему они так делают, и сможете наконец-то разорвать этот замкнутый круг. И как бы плохо вам не было в настоящий момент, вы можете быть полностью уверены, что это обратимо и полностью корректируется. Просто вы пока не знаете что делать, но я написал эту книгу, чтобы вы это осознали и снова начали жить полноценно, без ограничений!*

*Весь материал написан на простом и доступном языке, без медицинских терминов. Я рекомендую вам не жалеть каких-то два-три часа Вашего времени и начать читать эту книгу прямо сейчас! Обещаю, что после её прочтения, вы останетесь довольны, а ваша голова будет наполнена пошаговым планом дальнейших действий. Учитывая, что я прошел весь этот путь самостоятельно, я полностью уверен, что мои знания помогут вам осознать причину так называемого ВСД уже в ходе чтения начальных глав! И даже если Вы сейчас не верите в хороший результат, и думаете, что ничего уже вам не поможет, то уже через несколько часов Вы кардинально поменяете Ваше мнение, и станете мыслить более рационально!*

## **Введение**

Приветствую вас, дорогие соратники! И если вы сейчас читаете эту книгу, то я могу без сомнений сказать, что вы нашли то, что искали. Прочитав этот материал до конца, у вас больше не останется вопросов по так называемой вегетососудистой дистонии. Вы найдете для себя решение, и ваша жизнь будет снова наполнена смыслом и разноцветными красками. Возможно, вы уже много лет боретесь с этой загадочной болезнью, и уже потеряли всякую веру в излечение. Не волнуйтесь, друзья, я сам когда-то был на вашем месте, и думал, что вся моя жизнь пройдет в адских муках, а врачи и дальше будут разводить руками направо и налево. К счастью, дело заключается не в неизлечимой таинственной болезни, а всего лишь в людском незнании и непонимании проблемы в целом.

Для начала давайте сразу определимся с терминами. Во-первых, “ВСД”— это не болезнь, и поэтому здесь нет никакого излечения. И если я буду руководствоваться данными терминами, то это будет лишь для удобства вашего восприятия. Но, так как я собираюсь развеять все мифы по данной тематике, в моем тексте вы редко будете встречать подобные выражения. Неважно,

какие симптомы вы испытываете в настоящий момент, но истинное имя им – это невроз и невротические проявления.

То есть если у вас отсутствуют органические поражения внутренних органов, но вам все равно плохо, и вас постоянно “кроет” и “плющит”, то вы можете быть уверены, что эта книга написана для вас.

Когда я понял, что у таких симптомов, как панические атаки, головокружение, ком в горле, затрудненное дыхание, тахикардия, дереализация, астения и т. д. есть четкая причина, то я решил написать эту маленькую книжечку. Сразу хочется сказать, что основные знания, которыми я с вами поделюсь, будут заключаться в следующем:

- Вы не умираете, и не сможете сойти с ума, как бы вы этого не боялись.
- Вы не потеряете над собой контроль.
- У вас не произойдет непроизвольное мочеиспускание или дефекация в людном месте.
- Вашей жизни и здоровью ничего не угрожает.
- Ваши невротические проявления обратимы, независимо от того, сколько они уже длятся и сколько вам лет.
- Я дам вам схему конкретных действий, что нужно делать, чтобы покончить с этим навсегда.
- Быстрота результатов зависит только от вас!

Сразу хочется сказать, что эта книга не является чудодейственной таблеткой или исцеляющей реликвией, и, дочитав её до конца, вы НЕ сможете сию минуту избавиться от вашей проблемы. Но вы сможете понять её происхождение, а, как известно, если ты осведомлен в причине, то и знаешь, над чем нужно работать.

Гораздо хуже, когда вы бегаєте по врачам, а они лишь после того, как состроят задумчивое лицо, говорят, что наверняка это ВСД, и вам нужно отдохнуть, пропив пустырник или валериану. Можете быть уверены, что при таком подходе вы никогда не найдете решение! Потому что этот метод можно сравнить с черной кошкой в темной комнате, а особенно если её там нет. У меня кровь стынет в жилах, когда я слышу очередную историю несчастного о том, как доктор его отправил к другому врачу, а последний вообще удивился, чего пациент у него забыл. Я понимаю, что эта проблема открыта до сих пор в Российской Федерации, а поэтому, нужно её решать. И я сделаю для этого все возможное, так как сам через это прошёл. В следующей главе

я полностью расскажу вам свою историю, как именно у меня это началось, и как я переживал процесс течения “вегетососудистой дистонии”.

### **Моя история невроза**

Если говорить откровенно, то сам невроз (именно так я буду называть “ВСД” в дальнейшем) рождается параллельно с нашим развитием в далеком детстве. Но так как мне не хочется сейчас вас загружать психоаналитикой, я сразу приступлю к теме актуализации невроза – то есть начну рассказывать с того момента, когда у меня начались мои первые симптомы.

Итак, в 2010 году, когда мне было 18 лет, одним вечером я почувствовал небольшое напряжение во всем теле. Оно граничило с некоторой слабостью, и я думал, что это очередное проявление похмелья. Дело в том, что я тогда вел не очень правильный образ жизни, и долгое время

принимал алкоголь, курил сигареты и употреблял марихуану. А также выпивал по 10 кружек кофе в день и практически не спал по ночам, что лишь усугубило моё состояние.

Поэтому я решил особо не напрягаться и попросту переждать этот момент. Я жил с мамой, и она вот-вот должна была прийти. Я сильно хотел есть, а поэтому приготовил моё любимое блюдо – курицу с картошкой под майонезом, и поставил его в духовку. Напряжение нарастало. Голова стала кружиться все сильнее, тремор конечностей проявлялся всё с большей силой, и в один момент почувствовал, что я сейчас умру. Но паники пока не было, потому что я считал, что с похмелья нужно хорошенько поесть, и всё это пройдет.

Когда моя курочка была готова, я съел блюдо без особого желания, так как состояние у меня было попросту отвратительное. Сердце билось с бешеной скоростью, и здесь я уловил себя на мысли, что видимо на этот раз я перепил конкретно, а поэтому мне нужно в больницу. Сразу после этого мне показалось, что я падаю в обморок, а поэтому прилег на диван и стал ждать маму.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.